**Адаптация ребёнка к детскому саду.**

**Уважаемые родители!**

Предлагаем Вашему вниманию материал, который будет актуален для тех, кто впервые приводит своего ребёнка в ДОУ.

Рассматривая проблему адаптации ребенка к детскому саду, затронем 3 аспекта:

1.Что такое адаптация?

2.Как подготовиться к детскому саду с учётом предстоящей адаптации?

3.Как родителям вести себя с ребёнком в период адаптации?

Когда возникает проблема адаптации? **Она возникает всегда, когда меняются жизненные обстоятельства, и мы вынуждены к ним приспосабливаться.**

**Главные обстоятельства,** вызывающие стресс у ребёнка и проблемы привыкания к детскому саду, это 1) **стресс** в связи с его **отрывом от матери** и 2) оставление ребенка **одного** с незнакомыми детьми и чужими, незнакомыми взрослыми.

В детском саду малышу надо **самому приспосабливаться** к новым условиям, правилам и требованиям, да к тому же приходится **распрощаться** со своим **привилегированным** домашним **положением** и влиться в среду сверстников.

**Как может протекать процесс адаптации?**

**Как определить, успешно идёт адаптация или нет?**

Маленький ребёнок пока ещё не способен выразить свои чувства словами, поэтому появляются значительные перемены в егоповедении.

Поведение может быть разным.

Одни дети, очутившись в непривычной для себя обстановке, могут реагировать бурно.

Другие – внешне спокойные, послушные, покладистые – выражают свои чувства по-иному, без особых эмоций. Одним из способов пассивного протеста являются время от времени возникающие простуды.

Следует учесть, что у ребенка младшего дошкольного возраста потребность в общении со сверстниками только формируется. Поэтому из-за неумения договориться и несформированности навыков совместной игры часто возникают конфликты.

В итоге первые дни в детском саду могут оставить негативное впечатление и, как результат, следуют яростные **отказы малыша от дальнейшего посещения**, слезы, истерики, психосоматические заболевания.

**Другой вариант поведения:** дети первое время ходят в детский **сад с удовольствием**. Но, как показывает опыт, **слезы** и истерики могут начаться **через неделю,** а то и позднее после начала посещения ребенком детского сада, когда **эффект новизны пройдет.** Новые **игрушки** будут уже **не интересны,** да и ребенок к этому времени разберется, что не все так здорово в детском саду.

**Во время адаптации ребенка к детскому саду у него:**

* может нарушиться **сон,**
* снизиться **аппетит,**
* у части детей регрессирует речь и
* утрачиваются **навыки самообслуживания,**
* у ребенка в период адаптации к детскому саду преобладают **отрицательные эмоции**, возникают перепады настроения, плаксивость, **агрессивность,**
* **теряется интерес** к любимым **игрушкам** и занятиям,
* двигательная **активность** либо **сильно падает** до заторможенного состояния, **либо возрастает** до уровня гиперактивности.

**Не стоит проявлять особого беспокойства** по этому поводу, а тем более ругать и стыдить ребёнка. Все **эти негативные сдвиги** в детском организме **проходят,** когда адаптация заканчивается. Их появление свидетельствует скорее о **норме,** чем о патологии. Так как **психика** при нормальном функционировании **должна реагировать** на **изменение** условий жизни.

**Есть признаки, на которые необходимо обратить особое внимание.**

Это **признаки невротических реакций** в период адаптации:

* Рвота;
* Пристрастие к личным вещам;
* Наличие страхов;
* Неуправляемое поведение;
* Стремление спрятаться от взрослых;
* Истерические реакции;
* Тремор (дрожание) подбородка, пальчиков;
* Сосание пальца, появление подёргивания части лица или тела;
* Недержание мочи или кала, как днем, так и ночью;
* Выщипывание волос, бровей, ресниц, расчёсывание отдельных участков тела до крови.

Если Вы обнаружили некоторые из перечисленных симптомов у Вашего ребёнка, необходимо проконсультироваться с детским неврологом.

Все эти проявления в течение адаптационного периода возможны, но не обязательны.

**Легче и быстрее адаптируются** к детскому саду те дети, родители которых начинают **готовить ребенка** к посещению дошкольного учреждения **заранее.**

**Как подготовить ребёнка к детскому саду, чтобы адаптация прошла легче?**

1. Привести **домашний режим** в соответствие с режимом группы д/с;
2. Познакомиться **с меню** д/с и ввести в рацион питания ребёнка похожую пищу;
3. Обучать ребёнка дома всем необходимым **навыкам самообслуживания:** умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобной для ребёнка, поменьше застёжек.
4. **Расширять** социальные **контакты ребёнка**, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, **ребёнок не будет бояться общаться** сосверстниками и взрослыми.
5. Необходимо **сформировать у ребёнка желание идти в д/с**. Малышу нужна эмоциональная **поддержка** со стороны **родителей:** чаще говорите ребёнку, что любите его, обнимайте, берите на руки. **Чем спокойнее** и позитивнее **родители будут относиться к предстоящему** **посещению д/с,** тем успешнее будет протекать адаптация у ребёнка. **Избегайте** обсуждения волнующих Вас **проблем, связанных с ДОУ, в присутствии ребёнка.**
6. **Общение** с ребёнком должно быть не толькоэмоциональным, но и **деловым.** Воспитателю легче будет вовлечь ребёнка в игру, дать поручение, **отвлечь от плохих мыслей.** Нужно подсказать воспитателю, **чем любит заниматься Ваш ребёнок дома.**
7. В **первый день** лучше придти **на прогулку**, познакомиться с детьми и воспитателем. В д/с можно взять любимую игрушку.
8. Спланируйте своё время так, чтобы первое время оставлять ребёнка на **неполный день** (поиграть, до обеда, на обед, на сон и т.д.).

Вопрос **продолжительности посещения** д/с согласуете с **воспитателем.**

1. Ребёнок должен приходить в д/с только **здоровым.**

В любом случае нужно понимать, что **универсальных рецептов не существует.** Но как бы там ни было, **будьте внимательны и терпеливы** по отношению к своему малышу.

**Как вести себя родителям в период адаптации ребёнка?**

* Старайтесь **не нервничать,** не показывать свою тревогу накануне посещения ДОУ.
* В присутствии ребенка **избегайте критических замечаний** в адрес ДОУ и его сотрудников.
* Не наказывайте и **не запугивайте детским садом** и воспитателями.
* В выходные дни резко **не меняйте режим дня** ребенка, старайтесь придерживаться режима ДОУ.
* Дома **проговаривайте с ребенком все режимные моменты**, которые будут происходить с ним в ДОУ: «Мы придем в детский садик, я помогу тебе раздеться, вместе с тобой сложим вещи в шкафчик, попрощаемся, и ты войдешь в группу, поздороваешься с воспитателем, детьми, поиграешь, погуляешь, пообедаешь, и я за тобой приду».

Благодаря таким разговорам **ребенок привыкает** к определенной **последовательности событий**, **знает** в какой момент **за ним придут**, все это упорядочивает его нарушенную жизнь.

* **Не отучайте** ребенка от **вредных привычек** в период **адаптации.**
* **Создайте в доме спокойную, бесконфликтную обстановку**.
* На время **прекратите посещение с ребенком многолюдных мест** (цирк, театр…), сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить ослабленную нервную систему ребенка. Помните, что  **избыток даже положительных эмоций** излишне напрягают и без того перегруженную психику ребенка.
* **Будьте терпимы к капризам ребенка.** При явно выраженных невротических реакциях лучше оставить ребенка дома.
* **Эмоционально поддерживайте ребенка:** чаще обнимайте, поглаживайте, целуйте, называйте ласково по имени.
* **Создайте ритуал прощания и** не затягивайте его по времени.

Многие родители отмечают, что **после детского сада ребенок ведёт себя дома просто ужасно:** капризы по любому поводу, чуть что - сразу в слезы. Такое поведение нормально. **Маленький ребенок устает в саду: дисциплина, новые правила**, большое количество незнакомых людей, новая обстановка и т.д.

Кроме того, в саду ребенок может уставать от **шума и беготни.** И только **дома** есть возможность **расслабиться.** Родителям очень важно стараться **не ругать и не наказывать ребенка за плохое поведение,** уделять малышу максимум возможного внимания по вечерам: **почитать, поиграть, порисовать, полепить** из пластилина вместе.

Не волнуйтесь, со временем всё успокоится, всё встанет на свои места. В этот **непростой** для всех период **жизни важно быть терпеливым** и просто **любить** ребенка.

В случае затруднения Вы можете обсудить возникшие проблемы с воспитателем, педагогом-психологом, старшим воспитателем, руководителем ДОУ.

**Успехов Вам!**

Материал подготовила педагог-психолог Тихменева С.С.